

## НЕМНОГО ПРО СТИВЕНА КОВИ



Стивен Кови родился 24 октября, 1932 в городе Солт-Лейк-Сити.

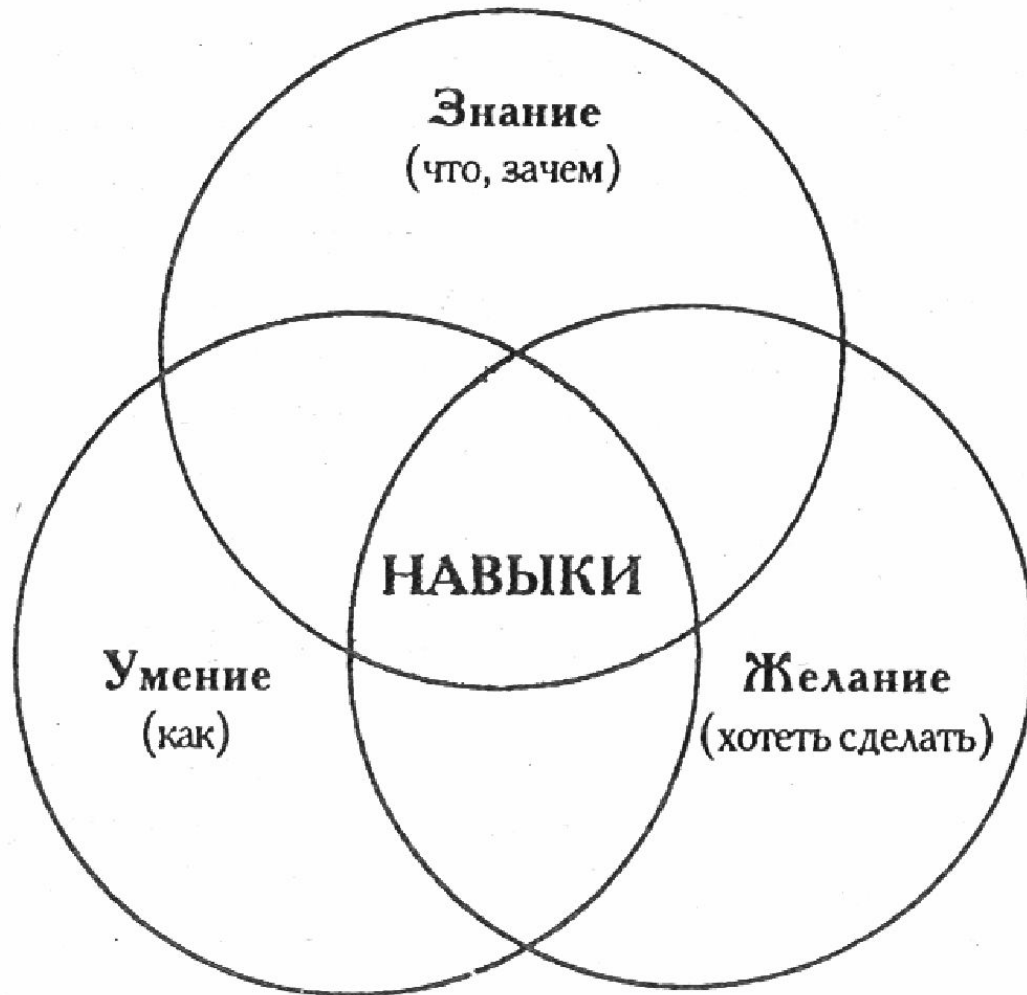
Является специалистом по вопросам руководства, управления жизнью, также он - преподаватель и консультант по организационному управлению.

Имеет степень магистра экономики управления.

Широко известен как лектор и автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей», которая в августе 2011 была названа одной из 25 наиболее влиятельных бизнес-книг.

В настоящее время Стивен Кови — заместитель председателя совета директоров компании FranklinCovey.

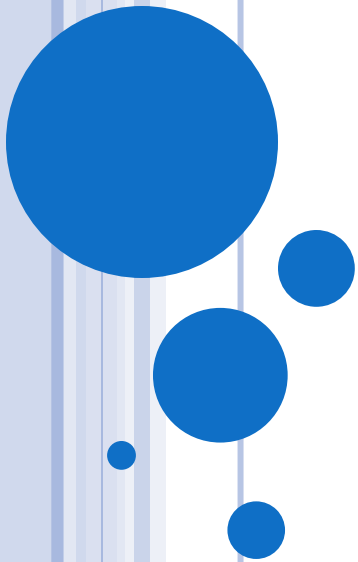
## О НАВЫКАХ...



# ПАРАДИГМА 7 НАВЫКОВ



# 1 НАВЫК – БУДЬТЕ ПРОАКТИВНЫ



# САМОСОЗНАНИЕ

Самосознание или способность анализировать собственный мыслительный процесс это то, что присуще лишь человеку.

Именно эта способность позволяет нам учиться не только на своем, но и на чужом опыте.

Благодаря ей мы можем овладеть нужными навыками и отказываться от ненужных привычек.



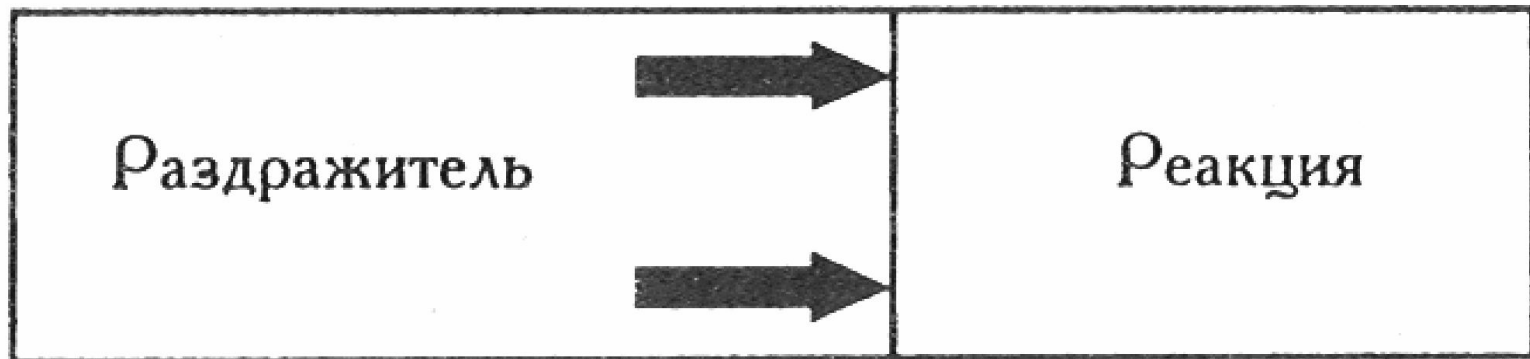
## СОЦИАЛЬНОЕ ЗЕРКАЛО

три вида социальных карт – три теории детерминизма:

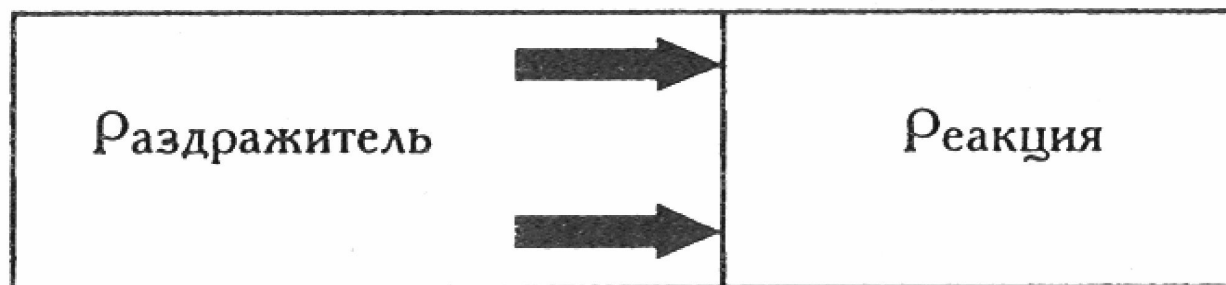
- 1 - *Генетический детерминизм* утверждает, что в вас все заложено вашими предками.
- 2 - *Психический детерминизм* утверждает, что вас таким сделали ваши родители. Свойства вашей личности и характера были заложены в вас еще с младенческих и детских лет.
- 3 - *Детерминизм окружающей среды* утверждает, что кто-то или что-то в окружающей вас среде повинно в вашем нынешнем положении.



# РЕАКТИВНАЯ МОДЕЛЬ



## ПОСЛЕДНЯЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ СВОБОДА



СВОБОДА ВЫБОРА РЕАКЦИИ



# ПРОАКТИВНОСТЬ

Проактивность — представление о природе психики человека, свойственное, в первую очередь, гуманистической психологии.

Быть проактивным человеком означает, что человек осознал свои глубинные ценности и цели и действует в соответствии со своими жизненными принципами, независимо от условий и обстоятельств.

Слово «проактивный» было впервые введено автором Виктором Франклом в его книге «Человек в поисках смысла» (написанной по материалам пребывания в нацистском концлагере) для обозначения личности, принимающей ответственность за себя и свою жизнь, а не ищущей причин для происходящих с ним событий в окружающих людях и обстоятельствах.

Это слово в понимании Франкла близко к понятию интернальности. В этом смысле понятие проактивности широко используется в популярной литературе по менеджменту.

Реактивные люди строят свою эмоциональную жизнь на поведении окружающих, позволяя их слабостям управлять собой.

Способность подчинять импульсивную реакцию своим ценностям составляет сущность проективной личности. Реактивные люди движимы чувствами, обстоятельствами, условиями и своим окружением.

Проактивные люди движимы ценностями – тщательно продуманными, отобранными и принятыми.

По мнению Виктора Франкла в жизни существует три основных вида ценностей:

- опытные – открытые нами опытным путем;
- творческие – те, что мы сами привносим в жизнь;
- и отношенческие – характеризующие нашу реакцию в трудных обстоятельствах, например, таких как продолжительные болезни.



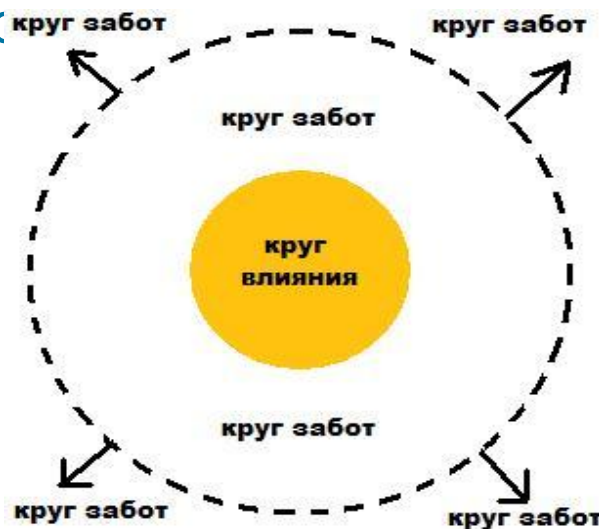
# ***ВСЛУШИВАЯСЬ В СВОЮ РЕЧЬ***

<b>РЕАКТИВНАЯ РЕЧЬ</b>	<b>ПРОАКТИВНАЯ РЕЧЬ</b>
Я ничего не могу поделать.	Посмотрим, какие есть возможности
Вот такой я есть.	Я могу выбрать другой подход.
Он так меня раздражает.	Я контролирую свои чувства.
Они не согласятся на это.	Я могу подготовить эффективную презентацию.
Мне придется это сделать.	Я выберу соответствующую реакцию.
Я не могу.	Я выбираю
Я вынужден.	Я предпочитаю.
Если бы только...	Я сделаю

# КРУГ ЗАБОТ / КРУГ ВЛИЯНИЯ

Еще один способ определить степень нашей проактивности – это посмотреть, чему мы посвящаем большую часть своего времени и энергии. Каждого из нас волнует или заботит широкий спектр вопросов и явлений.

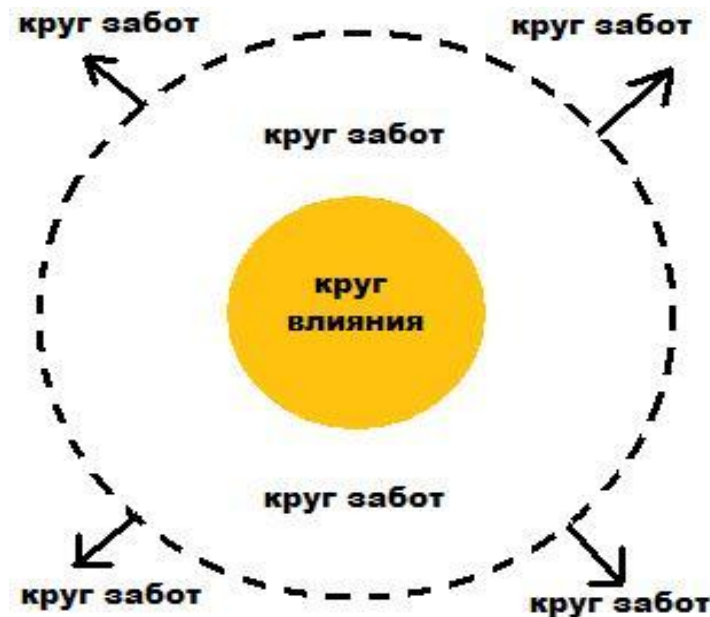
Все эти вещи мы можем отделить от того, что не оказывает на нас особого эмоционального или интеллектуального влияния, поместив их в «Круг Забот» и то что оказывает влияние, поместив их в



# КРУГ ЗАБОТ / КРУГ ВЛИЯНИЯ

Определяя, на каком из этих двух кругов мы фокусируем большую часть нашего времени и энергии, мы можем судить о степени нашей проактивности:

- Проактивные люди фокусируют свои усилия на Круге Влияния.
- Реактивные люди растрачивают свои усилия в Круге Забот.



# ПРЯМОЙ КОНТРОЛЬ, КОСВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ, ВНЕ КОНТРОЛЯ

Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, относятся к одной из трех категорий:

- *проблемы под прямым контролем* (проблемы, решение которых зависит от нас);
- *проблемы под косвенным контролем* (проблемы, решение которых зависит от других людей);
- *проблемы вне контроля* (проблемы, которые не могут быть решены).



# ПРЯМОЙ КОНТРОЛЬ

Проблемы, находящиеся под прямым контролем, решаются путем работы над нашими навыками. Они находятся в нашем Круге Влияния.



# КОСВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ

Проблемы, находящиеся под косвенным контролем, разрешаются путем изменения наших методов влияния.





# ВНЕ КОНТРОЛЯ

Проблемы вне контроля требуют от нас лишь того, чтобы мы взяли на себя ответственность и приняли эти проблемы такими, каковы они есть, и научились с ними жить.

Развитие наших навыков, изменение наших способов влияния и изменение нашего отношения к проблемам вне контроля – все это находится в пределах Круга Влияния.



## «ИМЕТЬ» И «БЫТЬ»

Один из способов определить, к какому из кругов относится та или иная наша забота, заключается в разграничении понятий "иметь" и "быть".

Круг Забот наполнен различными "иметь".

– Я был бы счастлив, если бы имел дом, все взносы за который уже выплачены!

— Если бы только я имел начальника без диктаторских наклонностей и т.д.

Круг Влияния наполнен всевозможными "быть" – я могу быть более терпеливым, быть мудрым, быть любящим. Здесь фокус приходится на характер.

Проактивный подход заключается в изменении "изнутри-наружу": быть другими и этим вызывать позитивные изменения в том, что вне нас.

Мы можем быть счастливы и принимать как данность то, что нам неподвластно, одновременно концентрируя свои усилия на том, что в наших силах.



## Про последствия и ошибки

Несмотря на свободу выбора своих действий, мы не обладаем свободой выбора последствий этих действий.

Наше поведение управляется нашими принципами.  
Жизнь в гармонии с принципами  
приносит позитивные последствия, а их нарушение —  
негативные.

Т.е. мы свободны в выборе своей реакции, но, делая его, мы выбираем и то, что за этой реакцией последует - **"Подняв палку за один конец, мы поднимаем и другой"**.



## Про последствия и ошибки

Бывает, что сделав выбор, человек впоследствии убеждается, что он был неверным.



Т.е. этот выбор принес такие последствия, которых лучше было бы избежать. И если бы можно было сделать выбор снова, решение было бы уже другим.

Но такое поведение - такой выбор и является ошибкой.



# ПРОАКТИВНОСТЬ И ОШИБКИ

*Проактивный подход к ошибке* заключается в:

- ее быстром признании,
- исправлении и
- извлечении необходимого урока.



# ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

В самом центре круга влияния, как бы составляя его сердцевину, находится способность человека **БРАТЬ НА СЕБЯ И ВЫПОЛНЯТЬ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**. Это – ярчайшее проявление проактивности, квинтэссенция развития

Есть два способа без промедления взять судьбу в свои руки.

- Первый – дать обещание и сдержать его.
- А второй – поставить перед собой цель и приложить усилия для ее достижения.



# ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- Давая себе и другим и сдерживая обещания, мы постепенно добиваемся того, что наши достоинства начинают перевешивать недостатки.



- Способность брать на себя и выполнять обязательства перед собой – фундамент, опираясь на который, можно развить в себе основные навыки эффективности.



# ТЕСТ НА ПРОАКТИВНОСТЬ

Утверждение	Балл
1. У меня есть мечта с очень конкретным планом ее реализации	
2. Практически всегда я чувствую себя «в тонусе»	
3. Меня не надо подгонять, я сам ставлю себе грамотные задачи	
4. Минимум раз в неделю я предлагаю своим коллегам новые идеи	
5. Я не испытываю чувство страха перед неизведанным	
6. Столкнувшись с трудностью, я никогда не останавливаюсь. Я ищу новые решения	
7. Я принадлежу к группе «торопыжек»	
8. Большую часть своей жизни я нахожусь на лидирующих позициях в своей возрастной группе	
9. Желание попробовать новое превалирует над рациональным расчетом моих возможностей	
10. Я добиваюсь результатов в самые сжатые сроки	





## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

- Если у вас **90-100** баллов, то ваша проактивность на весьма высоком уровне
- **80-90** баллов- вы близки к идеальному варианту
- **Ниже 80** баллов- необходимо принять решительные меры по развитию собственной проактивности!

